

# **Ich lerne Tischtennis**

**Katrin Barth & Evelyn Simon**

Sportwissenschaftliche Beratung:  
Prof. Dr. paed. habil. Berndt Barth

Meyer & Meyer Verlag

# ..... Inhalt

- 1 **Liebe Tischtennispieler!..... 9**  
Hinweise von den Autorinnen, der kleine Tischtennisball Rollo stellt sich vor
- 2 **Wie es anfang mit dem Tischtennis..... 15**  
Die Entwicklung des Tischtennis. So ist Tischtennis in Deutschland organisiert, Piktogramme
- 3 **Hallo, Timo Boll!..... 21**  
Ein Gespräch mit dem erfolgreichsten deutschen Tischtennispieler, Fanseiten
- 4 **Ohne Fleiß kein Preis ..... 27**  
Die richtige Einstellung zum Tischtennissport, über Ziele und Motive, eine gute Kondition ist wichtig, Übungen
- 5 **Was du zum Spielen brauchst..... 35**  
Kleidung, Ball, Schläger, Tisch, Checkliste
- 6 **Schläger und Ball kommen zusammen..... 47**  
Schlägerhaltung, Schlägerblattstellung, Balltreffpunkt, Rotation, Übungen, Fehler
- 7 **Schauen, Bewegen, Spielen ..... 65**  
Grundstellung, neutrale Schlägerhaltung, Bewegungen, Aufschlag, Regeln, Schläge, Spieltechniken, Aufmerksamkeit, Doppelspiel, Tipps, Übungen, Fehler, taktische Hinweise
- 8 **Alles gut geregelt..... 103**  
Aufschlag, Ballwechsel, Satz, Spiel, Fehler, Schiedsrichter, Regelquiz, Fehler, Übungen

<b>9</b>	<b>Wir spielen!</b> .....	<b>115</b>
	Spiele mit Partner, allein oder mit vielen Mitspielern	
<b>10</b>	<b>Spielen im Verein</b> .....	<b>125</b>
	Wie finde ich den richtigen Verein und wie melde ich mich an? Wettkampfergebnisse, Trainingsregeln	
<b>11</b>	<b>Fit und gesund</b> .....	<b>133</b>
	Richtiges Essen und Trinken, Aufwärmen	
<b>12</b>	<b>Auflösungen</b> .....	<b>139</b>
	Lösungen der Rätsel und die richtigen Antworten auf die Fragen	
<b>13</b>	<b>Auf ein Wort</b> .....	<b>143</b>
	Liebe Eltern, liebe Trainer, einige Hinweise von den Autorinnen	
	<b>Literaturnachweis</b> .....	<b>151</b>
	<b>Bildnachweis</b> .....	<b>151</b>